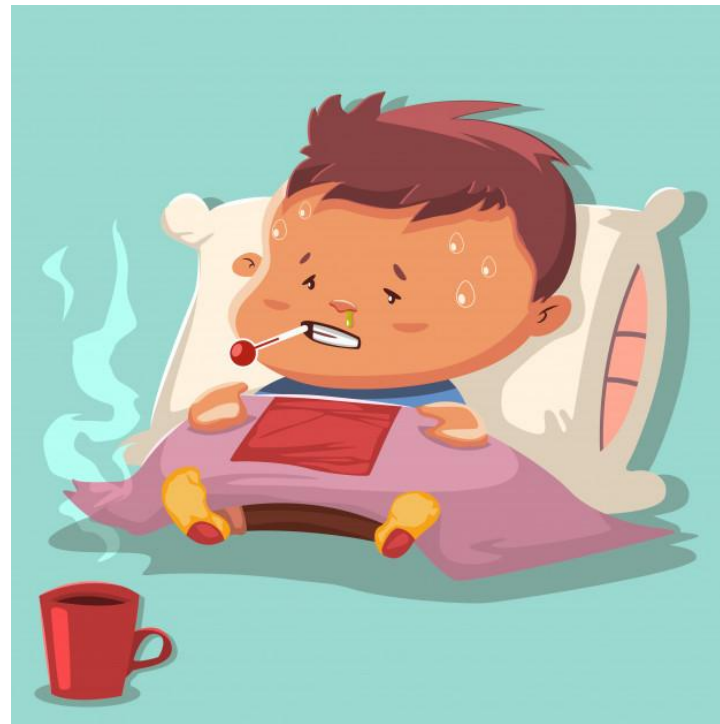




Kako se zaštititi od bolesti?

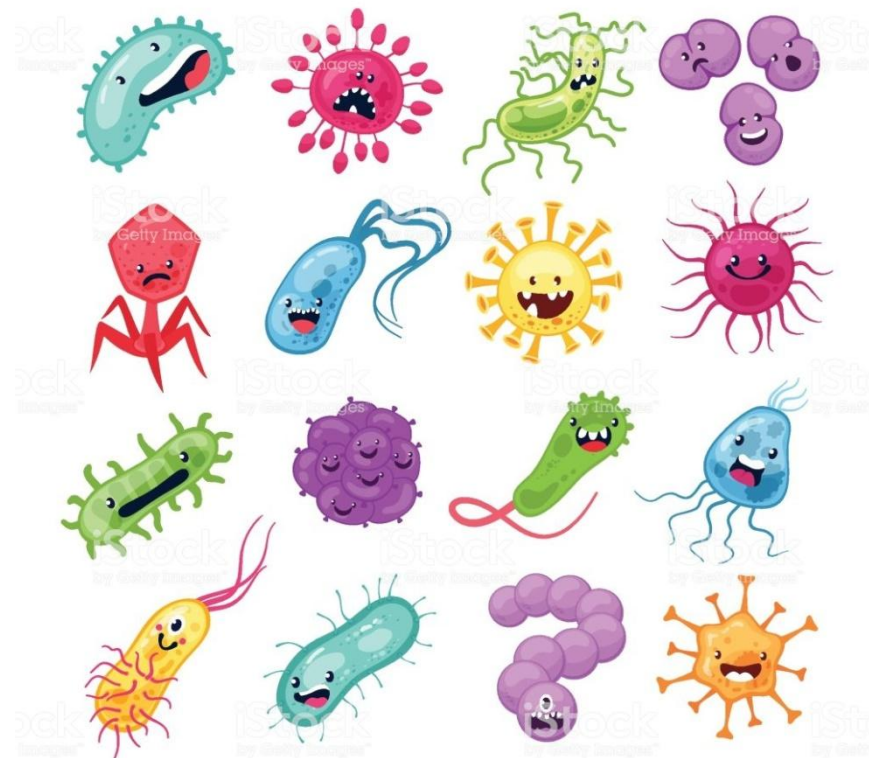


Svako se ponekad razboli



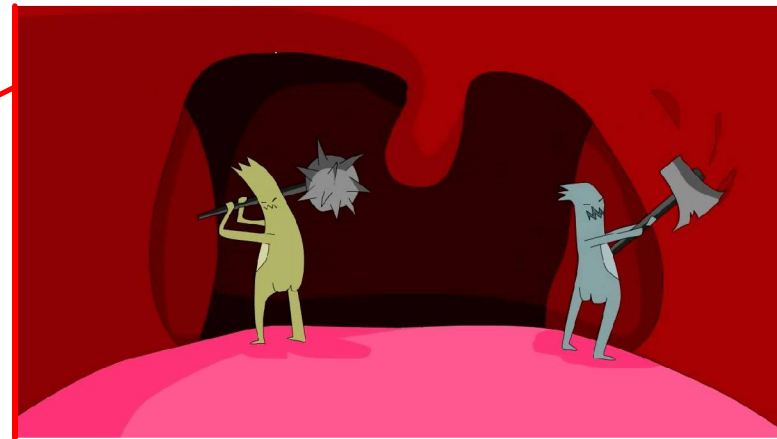
**Razbolimo se zbog sitnih i nevidljivih
stvorenja koja se zovu mikroorganizmi
(bakterije i virusi).**

**Oni se nalaze na predmetima u našoj okolini i
u nama samima.**



Postoje loši mikroorganizmi zbog kojih se razbolimo, ali postoje i dobri koji nas štite od bolesti.

Ukoliko neki od virusa ostane u grlu, može da nam uzrokuje kijanje, kašalj i bol u grlu.



Ipak, postoje neki virusi koji mogu ozbiljno da nas razbole, kao što su oni koji izazivaju grip. Ovo može zvučati strašno, ali nije. Postoje načini kako da zaustavimo te viruse! Osnovni način je – higijena!



Postoje određeni virusi o kojima naučnici ne znaju mnogo. To u ljudima stvara strah.

Naučnici i lekari svakodnevno vredno rade kako bi pronašli lek kojim ćemo se boriti protiv ovih virusa.



Pravilno pranje ruku je najbolja zaštita od virusa koji mogu da nam naude.



Dok perem ruke mogu da otpevam „Kad si srećan“. Tada znam da perem ruke bar 20 sekundi.

**Ruke uvek moramo prati pre jela i pre i
posle upotrebe toaleta. Tako smo
sigurni da štetni virusi nisu na našim
rukama.**



Virusi žive u našoj pljuvački i prenose se kada kijamo i kašljemo. Zbog toga kada kijamo i kašljemo prekrijemo usta maramicom ili laktom. Nakon toga uvek operemo ruke.



**Kada želim da izduvam nos
obavezno koristim maramicu.
Nakon toga opet perem ruke.**



Iako se pridržavamo higijene, nekada je moguće da se razbolimo. Tada će roditelji verovatno tražiti od mene da ne izlazim napolje.

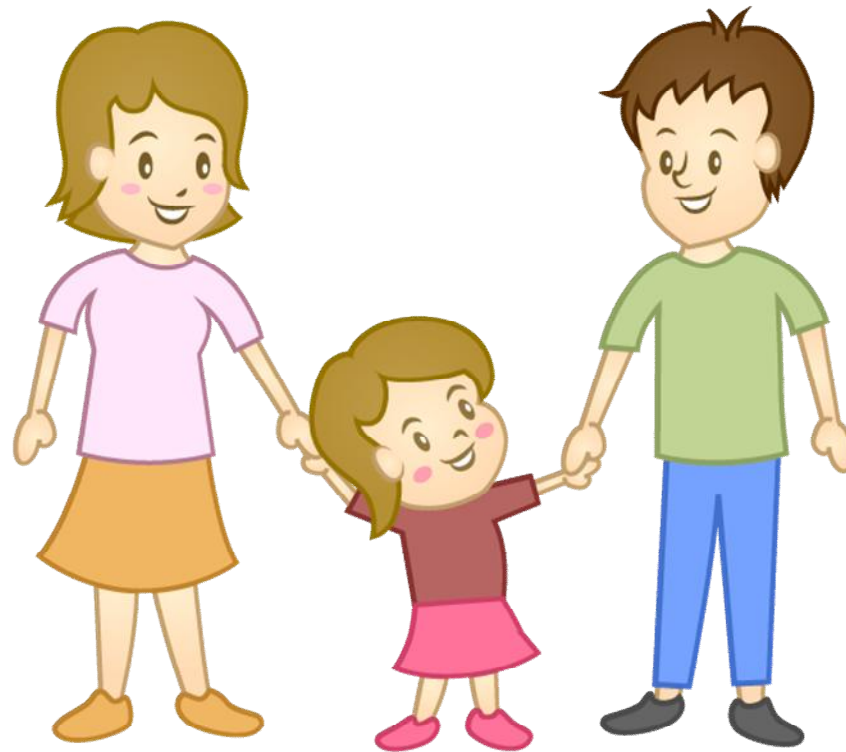
Ovo je super prilika za mene da se odmorim! Odmor pomaže mom telu da se oporavi.



Kada se mnogo ljudi razboli, narod može postati uplašen. Možda ću čuti i neke zastrašujuće priče u školi ili na TV-u. Zbog toga mogu i ja biti uplašen. U redu je osećati se tako. Strah je prirodno osećanje koje nas tera da budemo oprezni i da se čuvamo.



Uvek treba da pričam o svojim emocijama sa nekim koga volim i kome verujem. Ta osoba će mi sigurno pomoći da se osećam bolje.



Ako se mnogo ljudi razboli moguće je da se ukinu odlasci u školu. Ovo se dešava da bi se škola očistila od neželjenih virusa.



Kada virus nestane, moći ću ponovo da se vratim u školu. Do tada, mogu da učim od kuće, gde takođe mogu i da se igram i odmaram.

